

## INFORME «BULLYING» (I)

# Cómo saber si tu hijo sufre **ACOSO ESCOLAR**

No son «cosas de niños». Según la Unesco, 1 de cada 3 estudiantes es maltratado por sus compañeros y arrastra graves secuelas



**E**n todo el mundo hay tantas historias relacionadas con el «bullying» como millones de niños y adolescentes que padecen a diario ese infierno. Y en ninguna de ellas falta el silencio, el pánico, la angustia, la soledad... Algunas se perpetúan en el tiempo, pues sus protagonistas reproducen de adultos los roles que asumieron de niños; otras, las menos, sólo finalizan cuando las víctimas deciden «quitarse de en medio» para liberarse de esa oprimiente carga; pero hay historias que acaban bien porque alguien —la víctima, un fa-

miliar, un docente, un compañero...— es capaz de romper la cadena del silencio y del miedo para acabar con esa traumática situación.

### Voluntad de hacer daño frente a la indefensión

De entrada, lo más difícil para poder detectarlo y atajarlo es, sin duda, saber qué es.

**Carmen Cabestany**, profesora de secundaria y presidenta de la Asociación No al Acoso Escolar (NACE), una entidad formada por psicólogos, profesores, abogados y especialistas en las diferentes áreas

que tienen que ver con el «bullying» nos explica que «el acoso escolar es un maltrato entre iguales, reiterado en el tiempo, con voluntad de hacer daño por una parte e indefensión por la otra, y por tanto hay un desequilibrio de fuerzas, un abuso de poder».

Es decir, que no son sólo «cosas de niños que tienen que arreglar entre ellos». «Habrá quien diga que son bromas —nos explica Carmen Cabestany—. Pueden serlo la primera vez y la segunda. Pero, a la tercera, el acosador ya ve que el otro sufre, por tanto hay voluntad de hacer daño. En

cuanto a la indefensión, a veces, mis alumnos me dicen: “Pues que se defienda” o “es que es tonto”. Pero es que la víctima no se puede defender y por eso lo han escogido. El que acosa no va a arriesgarse a ir a por alguien que puede plantarle cara. Y respecto a la reiteración, diré que hay excepciones. Por ejemplo, a un chaval le pusieron una navaja en el cuello y lo tumbaron sobre las escaleras. Sólo fue una vez, pero se consideró acoso escolar porque le causó la misma sintomatología traumática que a una persona sometida a un abuso reiterado».

## 10 SEÑALES DE ALERTA

Aunque no confiese lo que le está pasando, son muchos los síntomas que un niño o niña puede mostrar si es víctima de acoso escolar, pero no es fácil detectarlos correctamente, ya que muchas de estas señales pueden confundirse con el comportamiento típico de la adolescencia. Éstos son los principales.

### 1. CAMBIOS DE HUMOR

Si está más triste, estresado y/o ansioso que de costumbre... Si tiene cambios de humor bruscos sin razón aparente, irritabilidad, nerviosismo, estallidos de rabia...

### 2. SE ENCUENTRA MAL SIN MOTIVO APARENTE

Malestar al levantarse, mareos, dolores de cabeza, molestias gastrointestinales, opresión en el pecho, temblores... Si el médico no da con una causa física, podría ser psicológica.

### 3. DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO ESCOLAR

Es difícil que, si lidia a diario con el terror, pueda concentrarse en sus estudios.

### 4. PÉRDIDA O AUMENTO DEL APETITO

La angustia puede «cerrarle» el estómago o hacerle comer de forma compulsiva.

### 5. MATERIAL ESCOLAR ROTO O MORETONES INJUSTIFICADOS

Es importante que vigiles que no haya recibido golpes o ataques físicos y que sus cosas no hayan sido estropeadas a propósito.

### 6. ACTITUD NEGATIVA HACIA EL COLEGIO

Se niega a ir a la escuela o a las extraescolares, se inventa excusas o somatiza sus nervios encontrándose mal justo los domingos por la tarde.

### 7. DISMINUCIÓN DE LA AUTOESTIMA

Cuando lo ridiculizan o le pegan y se siente in-

defenso e impotente, puede llegar a pensar que se lo merece por no ser lo suficientemente fuerte o inteligente como para evitarlo.

### 8. CAMBIOS EN SU CÍRCULO SOCIAL

Si, de repente, te dice que no quiere ir con su grupo de amigos o notas que ya no invita a nadie a casa.

### 9. COMPORTAMIENTO AUTODESTRUCTIVO

Algunos niños dirigen contra sí mismos la frustración y la ira que causa el acoso y se infringen heridas que intentan ocultar con la ropa.

### 10. SE MUESTRA ALTERADO DESPUÉS DE NAVEGAR POR INTERNET

En la actualidad muchos casos de intimidación y acoso se llevan a cabo a través de las redes sociales. Es importante que prestes atención a su reacción cuando recibe un mensaje o cuando utiliza Internet.



**Para un acosador, cualquier excusa es buena para atemorizar y ridiculizar a un compañero.**

*sombra que deja personas muy dañadas. No sólo afecta al ámbito educativo, también al sanitario, ya que hay niños que están en centros psiquiátricos o de día, y hay adultos que sufren secuelas por las que toman ansiolíticos y anti-depresivos o tiene ideas suicidas... Afecta a todos los sectores sociales: político, judicial, medios de comunicación...» .*

También el ex defensor del menor y doctor en Psicología y en Ciencias de la Salud **Javier Urrea** nos da un dato escalofriante: «*La Asociación de Psiquiatría de EEUU indica que la mayoría de los 600.000 jóvenes de entre 14 y 28 años que se suicidan en el mundo al año, lo hacen debido al acoso escolar y el ciberacoso*».

### **Crean ser culpables de lo que les pasa**

Pero no son sólo cifras, son infancias marcadas por el maltrato, el aislamiento y el miedo. Resulta sobrecogedor que un niño de 6 años, al volver del colegio, donde le pegaban constantemente, le pregunte un día a su madre cuánto tiempo le falta para reunirse con Dios. Es un ejemplo real que, sin restar importancia a las secuelas emocionales que sufren la mayoría de los supervivientes de acoso, habla sobre el mayor terror de los padres: que sus hijos vean la muerte como única vía de salida de ese túnel oscuro por el que sienten que caminan.



**El acoso por exclusión, que se reproduce también en las redes sociales, es poco conocido, pero muy perjudicial para la salud mental de los menores.**

## **PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE ACOSO ESCOLAR**

Hay escuelas, docentes y psicólogos que han tomado conciencia de la magnitud del problema y han puesto en marcha exitosos programas para frenar el acoso escolar. Éstos son los más conocidos.



### **PROGRAMA TEI (TUTORÍA ENTRE IGUALES).**

De gran prestigio internacional, este programa español tiene un 98% de éxito en los 1.200 centros donde se ha implementado y por eso está siendo exportado fuera de nuestras fronteras. Fue creado por el psicólogo clínico Andrés González Bellido y su equipo en el 2002, después de haber tratado durante muchos años tanto a víctimas como agresores. Para ellos, la clave está en trabajar en el entorno educativo. «*Las familias y los docentes podemos llegar a ser conscientes de un 10 o un 15% de los casos de acoso —explica este experto—, en cambio, los alumnos, presencian un 90%*». Entre ellos, la comunicación es de un 80%, mientras que con los profesores o los padres, este nivel no llega al 15%. «*Es decir, que un pequeño es capaz de decirle a un compañero mayor lo que le pasa, porque lo ve como un igual, antes que a un adulto*», explica Bellido. Por eso, el TEI crea la figura del tutor emocional. Cada alumno tiene asignado una especie de «primo de Zumosol» al que puede acudir. Además, los profesores reciben una formación obligatoria para acreditarse como formadores del Programa TEI por la Universidad de Barcelona.

**MÉTODO KIVA.** El célebre sistema que se aplica en el 90% de las escuelas de Finlandia nació en el 2006, cuando, profundamente preocupado, el Ministerio de Educación le encargó a la Universidad de Turku el desarrollo de un método capaz de frenar el «bullying». Kiva se centra en concienciar al grupo-clase, es decir, a los testigos, de que si dejan de aplaudir u ignorar las acciones del acosador, éste no molestará más a la víctima. El programa consiste en formar a los niños a los 7, los 10 y los 13 años de edad, para que reconozcan las distintas formas de acoso y modos de mejorar la convivencia. Además, durante el curso, desarrollan en clase trabajos sobre la empatía y el respeto a los demás, y a esto se añaden una serie de manuales para los profesores, videojuegos y charlas con los padres. También tiene un buzón en el que víctimas y testigos pueden denunciar el acoso de forma anónima. En el centro también se crea un equipo de vigilancia formado por tres adultos que investigan cada posible caso para determinar si es una pelea ocasional o una conducta sistemática, y, si es necesario, apoyar a la víctima e interpelar al acosador.

**PROGRAMA AVE.** Se basa en la detección anticipada del acoso escolar. Para ello, sus creadores, Iñaki Piñuel y Óscar Cortijo, proponen la aplicación del test AVE, que permite realizar una evaluación exacta de los niveles de violencia y de acoso escolar potencial de cada clase para diseñar, como ellos dicen, «*un mapa de riesgo que da alertas tempranas para que los esfuerzos de los responsables tiendan a sofocar ya, desde sus primeras manifestaciones, los procesos de acoso*». Además, el método AVE le da al alumnado un papel protagonista en la prevención del acoso escolar, ya que es el grupo el que se encarga de definir las buenas prácticas y los comportamientos inapropiados que nunca deben producirse. De esta manera, garantizan el buen comportamiento, toman la iniciativa en el proceso y pueden evitar que se desencadenen las conductas de acoso. Como ocurre con el método KIVA, la sanción moral del grupo es fundamental para que los comportamientos negativos cesen y no se reproduzcan.





Carmen Cabestany, presidenta de la Asociación NACE:

«PENSAMOS QUE ES UN TEMA DE ADOLESCENTES, PERO DONDE SE DA MÁS ES EN 5º Y 6º DE PRIMARIA»



Como explica la presidenta de NACE, «se ven indefensos, solos, sin ayuda. No entienden por qué les pasa eso, creen que son ellos los culpables y generan ansiedad, depresión, fobia escolar, autolesiones, sobre todo en adolescentes, y, por último, ideación suicida».

### Los casos de suicidio remueven conciencias

El primer caso de «bullying» que generó grandes titulares en España fue el de Jokin, en el 2004. Este estudiante guipuzcoano de 14 años soportó un año de insultos, amenazas y vejaciones que pavimentaron el camino que siguió para arrojarse con su bicicleta desde lo alto de la muralla de Hondarribia. Dejó una nota con su mayor deseo, «ser libre, oh, libre». El instituto donde estudiaba fue exculpado y los padres de los siete acosadores, condenados a indemnizar a la familia de Jokin con 10.000 euros cada uno.

En el 2013, saltó el caso de Carla Díaz. Tenía 14 años y estudiaba, paradojas del destino, en un colegio llamado Santo Ángel de la Guarda de Gijón, pero ni el centro ni el ángel lograron salvar su vida. Unas compañeras le echaban agua del váter por encima, la llamaban «bizca», «bollera»... Los responsables del centro le decían a su madre, Montserrat: «Son cosas de crías, están en la edad...». Y un día, Carla, sin fuerzas para soportarlo más y con el miedo pegado a la piel, salió de casa, recorrió la playa de San Lorenzo, subió a un acantilado y se arrojó al mar.

Aranzazu era una adolescente de 16 años, que estudiaba 3º de la ESO en el instituto Ciudad de Jaén de Madrid, y que decidió que era mejor saltar al vacío desde un sexto piso del barrio de Usera que seguir soportando los insultos, la extorsión, la difamación... de un compañero de clase en las redes sociales. «Estoy cansada de vivir», dejó escrito.

Esa frase se repite a menudo y por eso Carmen Cabestany insiste: «No queremos seguir oyendo burradas como “pero si se ríe, si juega con aquel otro, no moja la cama, no ha bajado en sus notas...”». Se ríe porque quiere granjearse la simpatía de los demás; se relaciona con otro, a menudo, en una relación de dominancia y sumisión; y no todos mojan la cama o bajan en su rendimiento escolar. Cada uno da unas señales. Es necesario que alguien se ponga en su piel, si no, no entenderemos nada».

### La víctima: el diferente

Los expertos coinciden en que cualquiera puede sufrir «bullying», aunque suelen ser más susceptibles de padecerlo quienes parecen distintos al resto: «Niños con discapacidades, con sobrepeso, LGTBI, los que destacan en los estudios, los que están socialmente aislados, los que tienen ansias de popularidad... Al acosador

le vale cualquier excusa –dice Urrea en su libro «La huella del silencio»–. No les gusta “el diferente” y deciden obtener el aplauso fácil cogiendo a un chivo expiatorio sólo por no ser como los demás».

No es extraño que las víctimas se muestren introvertidas y con escasas habilidades sociales, pero ¿lo son realmente o actúan así como resultado de su aislamiento? Además, no se defienden o, como matiza Javier Urrea, no pueden defenderse, es «o enfrentarse al acosador, lo que supone ser más machacado, o poner su mejor cara y humillarse (...). Acosar a una persona es siempre un acto de cobardía y ahora más aún, porque alguien graba la burla, la mofa o la paliza y lo cuelga en las redes, el efecto se multiplica y es devastador».

### El acosador: un mal líder

A grandes rasgos, el acosador tiene un comportamiento provocador, de intimidación

Ferran Barri, psicólogo especialista en «bullying»:

«HAY QUE LOGRAR QUE EL GRUPO RECHACE LAS SITUACIONES DE ACOSO»



Cuando en el 2004, el caso Jokin saltó a las páginas de la prensa, el psicólogo Ferran Barri, que desde 1997 se dedica al estudio del «bullying», lo tuvo muy claro. «Si Jokin hubiera tenido un teléfono al que llamar, a lo mejor, se habría salvado. Por eso creé SOS Bullying», afirma Ferran, que es también el responsable del Servicio de Ayuda a Profesores de la Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF) a nivel estatal y autor del libro «SOS BULLYING, prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia».

**PRONTO: ¿Cuál fue tu primer caso de acoso?**

**FERRAN BARRI:** En 1997, una alumna de 2º de la ESO de la que era tutor tenía anorexia y bulimia. Hablando con los padres y con ella descubrimos que el motivo de su trastorno alimentario era que cuatro compañeras la extorsionaban, la vejaban... Tenía un malestar tan grande que no podía comer, sobre todo, en el colegio. Yo no sabía que eso se llamaba acoso escolar. Me documenté y descubrí el término

«bullying», que acuñó el psicólogo Dan Olweus, primer gran estudioso del tema, en referencia a los toros –«bull» en inglés–, que pasan por encima de otro y lo pisotean sin contemplaciones.

**P: ¿Por qué hay personas que acosan?**

**F.B.:** Los acosadores tienen carencias afectivas, arrastran complejos y frustraciones que quieren compensar sometiendo a personas que ellos saben que van a ser sumisas.

**P: Entonces, ¿saben elegir a su víctima?**

**F.B.:** Claro. Buscan las pequeñas debilidades, empiezan a sacar chistes, apodosos y a ridiculizar a la otra persona para deshumanizarla, porque es más fácil reírse de una caricatura que de una persona.

**P: ¿El acosador quiere ser el líder?**

**F.B.:** Sí, y como de forma natural no le sale, porque no tiene carisma, lo busca de una forma artificial, como un pequeño dictador que somete a otros.

**P: ¿Por qué el grupo no le planta cara?**

**F.B.:** Por falta de prevención. El grupo-clase tiene



Javier Urrea,  
ex defensor del  
menor y doctor en  
Psicología y en  
Ciencias de la Salud:

«ACOSAR A UNA  
PERSONA ES  
SIEMPRE UN  
ACTO COBARDE Y  
AHORA MÁS POR-  
QUE USAN LAS  
REDES SOCIALES»



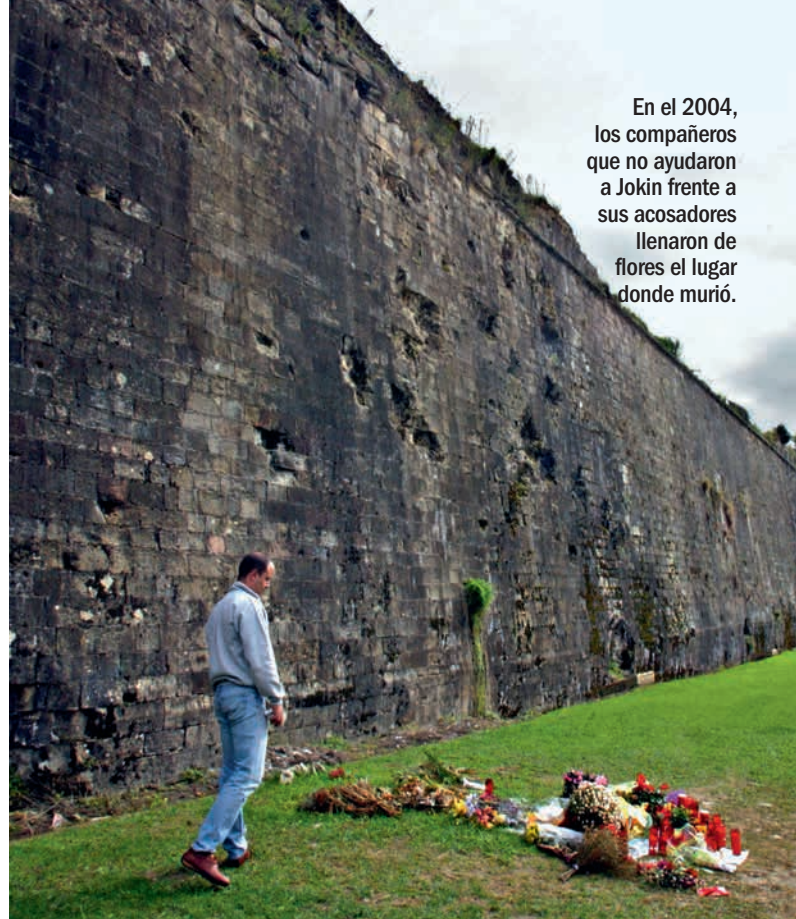
constante. Es una persona impulsiva, con baja tolerancia a la frustración, poca capacidad autocrítica, incapaz de ponerse en el lugar de otro y de resolver conflictos de forma pacífica. Carmen Cabestany nos explica que «el acosador puede ser una víctima, un psicópata o un bromista al que se la va la mano. Normalmente necesita probar a los demás que está por encima de ellos, demostrar su poder. A veces, lo hace como un experimento, sin ser consciente de lo terrible que es; pero, otras veces, el acoso es realmente elaborado y perverso. Por ejemplo, niños de 8 o 9 años que orinan en un vaso y se lo dan a beber a otro. Eso es premeditado y cruel. Sí, son niños muy pequeños y eso la gente no lo sabe. Todos pensamos que éste es un tema de adolescentes, de grandes palizas..., y sí, claro que las hay, pero no es sólo eso. A veces, se puede hacer mucho daño con un acoso verbal... o por exclusión, que hace mucho daño: no

te miro, no te considero y te excluyo. En estos casos, los acosados llegan a decirse: “Soy un fantasma, soy transparente, nadie me ve”. Es durísimo. Imagínate cómo te sentirías si, sistemáticamente, te hicieran creer que no eres nadie».

Y es que, como nos recuerda Cabestany, «el agresor es un líder negativo que tiene muchísima fuerza y controla y domina al resto del grupo».

### Los testigos: la clave

Y llegamos al gran elemento que puede inclinar la balanza hacia un lado o hacia otro: los espectadores, donde se incluyen los colaboradores, es decir quienes se ponen al lado del más fuerte, y los testigos pasivos, que por egoísmo o «supervivencia», se convierten, aún sin quererlo, en cómplices de los «bullies». No olvidemos que, como nos recuerda Javier Urrea, «un niño depende de su grupo y si su grupo se vuelve en



En el 2004,  
los compañeros  
no ayudaron  
a Jokín frente a  
sus acosadores  
llenaron de  
flores el lugar  
donde murió.

contra de él, es terrible».

La mayoría de alumnos de una clase en la que se está produciendo una situación de acoso guarda silencio por miedo a ser la próxima víctima, pero, paradójicamente, ellos, siendo mayoría, son quienes tienen en sus manos la posibilidad de poner fin al sufrimiento de su compañero o compañera. Para Carme Cabestany, «ellos tienen la clave. Más que los pro-

fesores. Si estamos hablando de una clase de 20 alumnos y hay uno, dos o tres, que acosan, el resto sigue siendo mayoría. Si se unieran contra los “bullies” –acosadores–, en la mayoría de los casos, se acabaría el problema». A fin de cuentas, no eres un chivato por apoyar a quien sufre, ¿no?

TEXTO: T. MORALES/FOTOS: LL. PALOMINO, S. CUENCA, ARCHIVO E ISTOCK

### PRÓXIMA SEMANA

## INFORME «BULLYING» (II)

Qué hacer si nuestros hijos sufren acoso escolar

que conocer la diferencia entre acoso y broma y ser capaz de empatizar con las víctimas. Eso hay que irlo generando para que, cuando el acosador actúe, no haga gracia y se sienta aislado y ridículo. El acosador es como un actor y si el público no le aplaude, su actuación no tiene sentido.

**P.: El acoso se suele detectar tarde...**

**F.B.:** Sí, los protocolos que existen fallan muchas veces. Tenemos que intervenir en el grupo, las víctimas y el acosador, reestructurar el patrón de valores de los alumnos y enseñarles nuevas pautas de interacción social basadas en la igualdad, el respeto y la tolerancia. No en la dominación. Hay que lograr que el grupo rechace las situaciones de acoso. Y no es fácil, porque es muy manipulable y puede llegar a creerse que lo que el acosador le vende con sus «bromitas» es motivo para discriminar a otras personas.

**P.: ¿Y qué hacer con las víctimas?**

**F.B.:** Tienen la autoestima baja, las habilidades sociales disminuidas, la capacidad de estar en grupo muy mermada. Hay que compensar ese miedo y ayudarles a superarlo, desculpabilizarlos (el sentimiento de culpa puede llevar a ideas suicidas), y enseñarles maneras de actuación asertivas, para que sean capaces de frenar las situaciones de acoso en las fases iniciales con firmeza.

**P.: ¿Se puede cambiar a un acosador?**

**F.B.:** Con el acosador hay que actuar de manera contundente. Hay que reeducarle y enseñarle en casa, en el centro y en el psicólogo, que los patrones de valores que maneja no son socialmente aceptados y que se va a convertir en una persona marginada si no los cambia. Por otro lado, tenemos que hacer que tenga un buen concepto de sí mismo. Buscar sus virtudes, que alguna tendrá, y po-

tenciarlas para que su autoestima crezca y no necesite someter a otras personas.

**P.: ¿Y si tanto él como su entorno piensan que no necesita cambiar?**

**F.B.:** En esos casos es bueno recordarle a él y a su familia que en la escuela vamos a aguantar a un acosador un tiempo, pero sus padres van a hacerlo toda la vida. Y si a este menor no se le enseñan otras pautas, puede llegar a la edad adulta convertido en un maltratador. El 60% de los acosadores, antes de los 25 años, han sido condenados por haber cometido un delito.

**P.: ¿Hay solución para el «bullying»?**

**F.B.:** Sí. No bajar la guardia y trabajar en la prevención y en la detección precoz. Por ejemplo, algo que funciona muy bien, sobre todo en la ESO, son los «alumnos vigía», chicos y chicas a los que se prepara bien para detectar y señalar las actitudes de acoso.